

# Green Climacteric scale

Deze officiële vragenlijst kun je invullen en meenemen naar een afspraak met een huisarts, bedrijfsarts of andere zorg-professional. Het geeft aan hoeveel last je hebt van overgangsklachten. De lijst neemt ongeveer 3 minuten van je tijd in beslag.

Symptomen	0= afwezig	1= af en toe	2= vaak	3= heel vaak
0. Stemmingwisselingen				
1. Aanvallen van hartkloppingen				
2. Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel				
3. Slaapstoornissen				
4. Opgewonden gevoel				
5. Paniekaanvallen en/of angst gevoel				
6. Concentratieproblemen				
7. Vermoeidheid/ lusteloosheid				
8. Ongeïnteresseerdheid				
9. Neerslachtig/ niet gelukkig voelen				
10. Huilbuien				
11. Snel geïrriteerd				
12. Gevoel van duizeligheid/ flauwvallen				
13. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam				
14. Tintelingen of dood gevoel in huid/ lichaam				
15. Hoofdpijn				
16. Spier-/ gewrichtspijn				
17. Minder gevoel in handen/ voeten				
18. Ademhalingsproblemen				
19. Opvliegers				
20. Nachtelijk zweten				
21. Geen zin meer in sex				
22. Droge vagina slijmvliezen				
23. Pijn bij het vrijen				
24. Vaginale klachten zoals jeuk, irritatie, afscheiding				
25. Vocht vasthouden				
26. Gespannen borsten				
27. Urine verlies				
28. Minder zelfwaardering				
29. Vergeetachtigheid				